



กรมอนามัย  
สำนักงานอนามัยเขตหนองแขก

# HAPPY BODY

## บุคลากรในองค์กรมีสุขภาพดี

### WEEK 1

### A CUISINE

วัน	มือเช้า	มือกลางวัน	มือเย็น
จันทร์	 ขนมปังโฮลวีท 2 แผ่น กล้วยหอม 1 ผล	 ผัดหมี่ข้าวกล้อง กุ้งสดใส่ผัก	 ปลาหนัง ผัดลวก
อังคาร	 กล้วยหอม 1 ผล ไข่ไก่ต้ม 1 ฟอง กราโนลา	 กะเพรา ข้าวไรซ์เบอร์รี่ 1 ถ้วย ผลไม้สด	 บะหมี่น้ำ ไมโครเวฟ ไมโครเวฟ ไมโครเวฟ
พุธ	 ข้าวต้มปลาไมโครเวฟ กระเทียมเจียว	 สลิมคำไทย ไม่หวาน ไก่ย่างไม่หนัง 1 ชิ้น ขนมจีน 1 จาน	 ต้มยำปลาไมโครเวฟ ข้าวกล้อง 1 ถ้วย
พฤหัสบดี	 ขนมปังโฮลวีท 2 แผ่น กล้วยหอม หรือ กล้วย 1 ผล	 ต้มจัดผักกาดขาว เต้าหู้ไมโครเวฟ กระเทียมเจียว ข้าวกล้อง 1 ถ้วย	 ไข่ตุ๋น (ไข่แดง 1 ฟอง ไข่ขาว 2 ฟอง)
ศุกร์	 น้ำเต้าหู้หวานน้อย 1 แก้ว ขนมปังโฮลวีท 1 แผ่น	 ก๋วยเตี๋ยวหมูน้ำใส ไมโครเวฟ ไมโครเวฟ	 แกงส้มผักรวม ข้าวกล้อง 1 ถ้วย

### WEEK 2

### A CUISINE

วัน	มือเช้า	มือกลางวัน	มือเย็น
จันทร์	 กราโนลา น้ำเต้าหู้หวานน้อย 1 แก้ว นมจืด 1 ถ้วย	 ผัดผักรวม ข้าวไรซ์เบอร์รี่ 1 ถ้วย กุ้งลวก 3-5 ตัว	 สลัดอกไก่ย่าง กับสลัดน้ำใส
อังคาร	 กล้วยหอม 1 ผล ขนมปังโฮลวีท 1 แผ่น ไข่ไก่ต้ม 1 ฟอง	 เกาเหลา ไมโครเวฟ ข้าวกล้อง 1 ถ้วย	 คะบับน้ำมัน หอย ใส่กุ้ง 3 ตัว แคนตาลูป
พุธ	 กล้วยหอม 1 ผล กล้วย 1 ผล ส้มเขียวหวาน 1 ผล	 ผัดผักรวม ข้าวไรซ์เบอร์รี่ 1 ถ้วย ขมิ้น 2 ผล	 พริกทองต้ม เผือกต้ม ข้าวโพดต้ม
พฤหัสบดี	 น้ำเต้าหู้หวานน้อย 1 แก้ว กล้วยหอม 1 ผล	 ผัดผักรวม ข้าวกล้อง 1 ถ้วย แตงโม	 ยำปลาหมึก ผัดสลัด
ศุกร์	 ไข่ดาวไมโครเวฟ ส้มเขียวหวาน 1 ผล	 ต้มจัดแตงกวา ใส่อกไก่ ข้าวกล้อง 1 ถ้วย	 แอปเปิ้ล 1 ผล มันต้ม





กรมอนามัย  
สำนักงานอนามัยกรุงเทพมหานคร

# HAPPY BODY

## บุคลากรในองค์กรมีสุขภาพดี

### WEEK 3

### A CUISINE

วัน	มือเช้า	มือกลางวัน	มือเย็น
จันทร์	 ขนมปังโฮลวีท 1 แผ่น โยเกิร์ตธรรมชาติ สาลี 1 ผล	 ผักแดงควาใส่ไข่ อกไก่ต้ม ข้าวกล้อง 1 ทัพพี	 ผลไม้รวม (น้ำตาลน้อย)
อังคาร	 ไข่ลวก 1 ฟอง กล้วยหอม 1 ผล ขนมปังโฮลวีท 1 แผ่น	 ส้มตำไทย ไก่ย่างไม่หนัง ขนมจีน 1 จีบ	 ยำปลากุน่า ผักสลัด
พุธ	 ขนมปังโฮลวีท 2 แผ่น เนยถั่ว 1 ช้อนข้าว นมเปรี้ยว 1 กล่อง	 คัมจัดพิทใส่อกไก่ ข้าวไรซ์เบอร์รี่ 1 ทัพพี	 ผักวันเส้น ใส่อกไก่ ส้มเขียวหวาน 1 ผล
พฤหัสบดี	 ขนมปังโฮลวีท 2 แผ่น ไข่เจียวไม่ใส่น้ำมัน 1 ฟอง	 ผักพริกแดงอกไก่ ข้าวกล้อง 1 ทัพพี	 เสียบหมี่น้ำ ไม่ใส่กระเทียมเจียว
ศุกร์	 ไข่ต้ม 1 ฟอง นมเปรี้ยว 1 กล่อง แอปเปิ้ล 1 ผล	 สุกี้ น้ำ ใส กุ้ง 3 ตัว	 คัมยำปลา น้ำใส ข้าวไรซ์เบอร์รี่ 1 ทัพพี

### WEEK 4

### A CUISINE

วัน	มือเช้า	มือกลางวัน	มือเย็น
จันทร์	 ขนมปังโฮลวีท 2 แผ่น โยเกิร์ตธรรมชาติ ส้มเขียวหวาน 1 ผล	 ลาบ อกไก่ ข้าวไรซ์เบอร์รี่ 1 ทัพพี	 ยำวันเส้น กุ้งแห้ง
อังคาร	 ขนมปังโฮลวีท 2 แผ่น ไข่ต้ม 1 ฟอง	 หมนอไม้ฝรั่ง ผัดอกไก่ ข้าวกล้อง 1 ทัพพี	 ปลาบั้ง ผักลวก
พุธ	 ขนมปังโฮลวีท 2 แผ่น เนยถั่ว 1 ช้อนข้าว สาลี 1 ผล	 ข้าวผัดไข่ ใส่ผัก คัมจัดพิท	 ผักหมนอไม้ฝรั่ง ข้าว 1 ทัพพี แตงมิงกร 1 ลูก
พฤหัสบดี	 นมเปรี้ยว 1 กล่อง ไข่ดาวน้ำ 1 ฟอง กล้วยหอม 1 ผล	 อกไก่ผัดเขียว หวานแห้ง ไม่ใส่กะทิ ข้าวกล้อง 1 ทัพพี	 คัมยำเห็ดรวม น้ำใส ข้าวไรซ์เบอร์รี่ 1 ทัพพี
ศุกร์	 น้ำเต้าหู้ น้ำตาลน้อย ส้มเขียวหวาน 1 ผล ไข่ลวก 1 ฟอง	 ผักเห็ดรวมใส่อกไก่ ข้าวไรซ์เบอร์รี่ 1 ทัพพี	 พิททองคัม สาลี 1 ผล